

Kostpolitik

Formål:

Vi har på skolen udarbejdet følgende kostpolitik, så vi kan få skabt en fælles holdning til emnet og arbejde mod samme mål.

Indledning

Sund kost er en vigtig forudsætning for sundhed, trivsel og læring. Både elever, forældre og skole har en vigtig rolle i forhold til at sikre, at eleverne indtager sund kost i inspirerende rammer.

Overordnede mål med denne politik

- At skabe sunde kostvaner hos børn og unge i skolen og SFO'en med henblik på at opnå fysisk, psykisk og social sundhed og velvære.
- At fremme elevernes koncentration og energi med henblik på øget udbytte af undervisningen.
- At forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt.
- At inspirere eleverne til at træffe sunde valg omkring kost.
- At eleverne medbringer eller køber sund mad gennem skolens madordning.

Forældrene opfordres til, at...

- eleverne har spist sund morgenmad hjemmefra (hvis ikke man spiser i morgen-SFO).
- eleverne medbringer en sund madpakke eller bestiller sund mad ved skolens madordning.
- eleverne medbringer drikkedunk til vand.
- slik og lignende holdes på et moderat niveau og kun ved særlige lejligheder så som fødselsdage.
- udarbejde rammer for klassens evt. frugtordning.

Eleverne opfordres til, at...

- træffe sunde valg i forhold til mellemmåltider og madpakker.
- medvirke til en god og rolig spisesituation i klassen.

Skolens tiltag


- Adgang til koldt drikkevand.
- Mulighed for mælkeordning.
- Mulighed for at købe sund mad.
- Der er afsat tid til spisning sammen med en voksen i 10- og 12-pausen.
- En god og rolig spisesituation i klassen.
- Evt. kageordning koordineres mellem elever og lærere i klassen, således det holdes på et moderat niveau svarende til max én gang pr uge.

De 8 kostråd





Spis frugt og grønt  6 om dagen

Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

Vedtaget: Marts 2023